

	SALUD PÚBLICA	SALUD COMUNITARIA
USUARIO	Población	Grupos de población
INICIATIVA	Servicio	Pacientes y servicio
ACCESO	Difícil	Fácil
ASISTENCIA	Periódica	Continuada
ACTITUD DE LOS USUARIOS	Sumisión	Participación
ACTITUD DE PROFESIONALES	Tecnocrática	Democrática

Bibliografía

FRÍAS OSUNA, A. Salud Pública y Educación para la salud. Masón. Barcelona (2000).

MARTÍNEZ NAVARRO F. McGrawHill and Interamericana. Salud Pública. Madrid (1997).

OMS. Estrategia global de salud para todos en el año 2000. Ginebra. Suiza (1981).

PIEDROLA, G. Medicina Preventiva y Salud Pública. 10ª edición (2000). Masson. Barcelona.

Prevención de la Enfermedad y Promoción de la Salud

Título: Prevención de la Enfermedad y Promoción de la Salud. **Target:** Ciclos Formativos de la Familia de Sanidad. **Asignatura:** Educación Sanitaria y Promoción de la Salud. **Autor:** Begoña Aliaga Muñoz, Licenciada en Medicina y Cirugía, Profesora de secundaria de formación profesional de la especialidad de procesos sanitarios.

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Concepto

Es el conjunto de medios y estrategias que se utilizan para procurar que la población adopte hábitos de vida saludables. Su objetivo fundamental no es conseguir más años de vida, sino dar más vida a los años.

En la I Conferencia de Promoción de la Salud se elaboró la Carta de Ottawa. En ésta se definió la promoción de la salud como: “ un proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer el máximo control sobre su propia salud y así poder mejorarla ”. Este proceso no es solo responsabilidad del sector sanitario, sino que debe ser una acción concertada de todos (gobernantes, industria, servicios, etc).

Estrategias de promoción de la salud

Se establecieron en la Carta de Ottawa y son las siguientes:

- A) Elaborar una política pública sana.
- B) Crear medios que favorezcan la salud.
- C) Reforzar la acción comunitaria.
- D) Desarrollar aptitudes personales.
- E) Reorientar los Servicios de salud.

A) Elaborar una política pública sana

La salud de la población está condicionada por la política del país (política económica, laboral, del medio ambiente, social, etc).

Con esta medida se pretende adoptar políticas sanas en sectores no sanitarios. Para conseguir esto se utilizan métodos como:

- La Legislación.
- Medidas fiscales y sociales.
- Cambios organizativos de los servicios públicos.

De esta manera se consigue crear ambientes que favorecen la salud y la protegen de riesgos físicos, químicos y biológicos.

B) Crear medios que favorezcan la salud

El entorno que rodea a los individuos condiciona su salud de forma decisiva. De esta forma debe procurarse que el medio ambiente (físico, social, político, cultural y económico) contribuya a mejorar el nivel de salud de las poblaciones.

Para conseguir ésto se debe:

- Fomentar los factores que contribuyen a mantener estilos de vida saludables y disminuir aquellos que los dificultan.
- Conservar los recursos naturales.

C) Reforzar la acción comunitaria

Para promocionar la salud se necesita que haya una implicación colectiva. Para ello la comunidad participa en varias actividades de promoción:

- Fijación de prioridades .
- Toma de decisiones.
- Planificación de acciones de promoción de la salud.
- Ejecución de dichas acciones.

Para conseguir esto se debe:

- Estimular el apoyo social desde las administraciones.
- Dar información sobre salud a la comunidad de forma continua.

D) Desarrollar aptitudes personales

Para que el individuo pueda promocionar su salud, es indispensable que sea informado, es decir, debe recibir una educación para la salud. La educación sanitaria se realiza en los colegios, en el trabajo y en la comunidad.

E) Reorientar los Servicios de salud

Esta estrategia de promoción de la salud trata de que exista mayor coordinación del sector sanitario con otros sectores sociales, políticos, económicos y ambientales. También trata de dirigir la investigación hacia los principales factores de riesgo y garantizar la formación de los profesionales.

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Concepto

Es el resultado de estudios epidemiológicos que se han realizado sobre las causas de la salud y de la enfermedad y como consecuencia de los cuales se han propuesto técnicas y medidas para evitar la enfermedad y promover la salud.

Existen dos formas de prevención, que deben ser coordinadas y paralelas:

- A) La Medicina Preventiva.
- B) La Prevención Social.

A) La Medicina Preventiva

Estudia como aplicar las medidas médicas para evitar la aparición y el desarrollo de enfermedades y de secuelas de éstas en el individuo.

Forma parte de la medicina general y de sus especialidades.

B) La Prevención Social

Va más lejos que la anterior puesto que es pluridisciplinaria. Son los métodos y técnicas, sanitarias y sociales, destinadas a evitar la aparición de enfermedad y de sus consecuencias. También se encarga de eliminar los factores de riesgo existentes en el medio social.

Algunos factores sociales que pueden actuar como factores patógenos son:

- Pobreza.
- Ignorancia.
- Estrés.
- Paro.
- Densidad de la población.
- Condiciones laborales, de alimentación y vivienda.
- Etc.

Niveles

Existen 3 niveles de prevención:

- A) Prevención Primaria.
- B) Prevención Secundaria.
- C) Prevención Terciaria.

A) Prevención Primaria

Es aquella que actúa suprimiendo los factores de riesgo de la enfermedad por lo que impide su aparición.

Utiliza varias medidas, que son las siguientes:

A.1) Educación sanitaria: va dirigida a la población y trata sobre factores de riesgo de enfermedades. Ejemplos; nutrición, higiene bucodental, actividad física, etc.

A.2) Disminuir la exposición de los individuos a los factores de riesgo; esto se realiza mediante medidas que van dirigidas al:

- Medio ambiente: un ejemplo serían las medidas de saneamiento ambiental; entre las que se encuentran la correcta eliminación de residuos y el control higiénico de los alimentos.
- Individuo: algunos ejemplos serían;

* La utilización de métodos barrera para prevenir el contagio de enfermedades transmisibles; usar guantes de látex al manipular material biológico contaminado, usar bata y mascarilla, etc.

* Medidas de protección en los servicios de radiología; utilización de dosímetros para controlar el nivel de radiación en el servicio, utilización de señales de advertencia de peligro, etc.

* Aumentar la resistencia de los individuos frente a los factores de riesgo; un ejemplo sería la inmunización activa y pasiva mediante la utilización de vacunas e inmunoglobulinas.

La prevención primaria es la que reporta mayor bienestar, pues evita la aparición de enfermedad. Además es la más rentable, puesto que un solo esfuerzo beneficia a muchos.

B) Prevención Secundaria

Realiza el diagnóstico y tratamiento precoz de la enfermedad, con la finalidad de detener el proceso patológico lo antes posible.

Para ello utiliza dos técnicas:

B.1) Educación sanitaria: se realiza de forma sistemática y específica. Por ejemplo; programas sanitarios dirigidos a mujeres de 40-50 años sobre la detección precoz del cáncer de mama.

B.2) Seguimiento: se somete a los pacientes a exploraciones periódicas para llegar al diagnóstico precoz. Son las llamadas pruebas de screening. Algunos ejemplos son las citologías ginecológicas para la detección del cáncer de cuello de útero, las mamografías para la detección del cáncer de mama, el análisis de heces para la detección de cáncer de colon, etc.

C) Prevención Terciaria

Su objetivo es impedir las recaídas y reducir las complicaciones o secuelas de la enfermedad, desarrollando al máximo las capacidades residuales que quedan tras la enfermedad, realizando para ello tratamiento y rehabilitación. Ejemplo; rehabilitación física, psicoterapia, etc.

Metodología de la Prevención

Las acciones y técnicas que se utilizan en la prevención son las siguientes:

A) Investigación epidemiológica: se trata de obtener información sobre la etiología, los factores de riesgo, la población expuesta al riesgo, etc.

B) Acciones para aumentar la resistencia de los individuos ante los factores de riesgo: inmunización, alimentación, ejercicio, etc.

C) Vigilancia de los enfermos crónicos: mediante visitas periódicas al especialista y mediante la realización de pruebas complementarias de control (análisis de sangre, radiografías, TAC, RMN, etc). Con ésto se evita el avance rápido de la enfermedad y de sus complicaciones.

D) Detección precoz de la enfermedad: se hace mediante pruebas de screening de la enfermedad. Consiste en identificar con ayuda de analíticas o de exploraciones complementarias (citologías, mamografías, etc) a los sujetos afectados por una enfermedad y que se hallan en fase precoz, es decir, asintomática. Las pruebas de screening se aplican a los grupos de riesgo y deben cumplir las siguientes características:

- Eficaz.
- Sensible: debe captar el mayor número de casos de enfermedad.
- Específico: no debe dar falsos negativos. Esto quiere decir que en los casos en los que de resultado negativo, debe corresponderse con total seguridad con una ausencia de enfermedad.
- Simple.
- Reproducible: al repetirse la prueba debe dar los mismos resultados.
- Coste aceptable.

E) Reducir las secuelas y minusvalías: esto se realiza mediante rehabilitación física, psíquica y reinserción.

F) Diagnóstico y seguimiento de las alteraciones genéticas: se realiza mediante el consejo genético, el diagnóstico prenatal, etc.

G) Exámenes de salud sistemáticos: se realizan a escolares, conductores, trabajadores, etc. Se realizan para llevar un control del nivel de salud de grupos de población.

H) Planificación familiar y anticoncepción: para evitar embarazos no deseados.

I) Asistencia social: ayuda a solucionar problemas sociales (individuales y colectivos) que pueden ser factor de riesgo para la salud. Ejemplo; asistencia domiciliaria a ancianos que viven solos y enfermos.

J) Acciones de desarrollo comunitario. Ejemplos; política económica, de urbanismo, etc.

K) Educación para la salud: utiliza programas sanitarios que facilitan la modificación de comportamientos y de estilos de vida insanos.

L) Acciones de prevención social: son responsabilidad del Estado y de las Comunidades Autónomas. Es una prevención primaria, ya que se encarga de eliminar factores de riesgo (físicos, químicos, biológicos y sociales). ●

Bibliografía

FRÍAS OSUNA, A. Salud Pública y Educación para la salud. Masón. Barcelona (2000).

MARTÍNEZ NAVARRO F. McGrawHill and Interamericana. Salud Pública. Madrid (1997).

OMS. Estrategia global de salud para todos en el año 2000. Ginebra. Suiza (1981).

PIEDROLA, G. Medicina Preventiva y Salud Pública. 10ª edición (2000). Masson. Barcelona.

Internet en el aula, un mundo de posibilidades

Título: Internet en el aula, un mundo de posibilidades. **Target:** Maestros de Primaria. **Asignatura:** Tecnologías de la Información y Comunicación. **Autor:** Ana Galindo Mengíbar, Maestra. Especialidad Lengua Extranjera y Primaria.

Las redes telemáticas, internet en concreto, incorporan a la educación nuevos escenarios para la comunicación didáctica y suponen en ese sentido un desafío para la misma educación. Tenemos que reconocer que esos nuevos escenarios conllevan numerosas posibilidades tecnológicas y, sobre todo, introducen cambios en las coordenadas espacio-temporales. Los cambios que introducen las tecnologías de la información y la comunicación en los contextos educativos no solo afectan a los aspectos tecnológicos sino al marco en que se

